Rok III. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1897.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. mr. 2,50, półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.

Nr. 3. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Marzec.**

Nasz kierunek.

Kierunek pisma naszego powinien już zaprawdę — w czwartem półroczu wydawnictwa — być ogólnie znanym. Tak wszakże nie jest, i nawet pisma najwięcej nam pokrewne zupełnie mylne mają pojęcia o „Przewodniku Zdrowia" i jego kierunku pod względem lecznictwa. Oto w ostatnim numerze (lutowym) miesięcznika warszawskiego „Zdrowie" podany jest w spisie wszelkich znanych czasopism lekarskich także „Przew. Zdr.", z nawiasowym dodatkiem: homeopatja. To powoduje nas do bliższego określenia naszego zdania co do różnych sposobów leczenia, właściwego znaczenia tychże i wzajemnego stosunku — a następnie do zaznaczenia naszego kierunku.

Rozpocząć wypada od rozwielmożnionej alopatji, której uczą dziś na wydziałach medycznych we wszechnicach, podług której leczą wszyscy prawie tz. praktyczni lekarze; która wreszcie ma państwowe uznanie. Sławni przedstawiciele alopatji oświadczają otwarcie: „Nie posiadamy dotąd żadnego racjonalnego sposobu leczenia, któryby wszędzie równomiernie dał się zastósować". Innemi słowy znaczy to, że nie mamy sposobu, wedle którego zachowanie w poszczególnych przypadkach pewnych, równomiernych prawideł, do wyleczenia chorego ustroju niewątpliwie by prowadziło.

Lekarze alopaci postępują zupełnie symptomatycznie, to znaczy, że badają za każdym razem objawy choroby na człowieku, jak np. gorączkę, wyrzuty, rany, nowotwory. Następnie zaś wyłącznem ich dążeniem jest, miejscowe objawy, odszukane i wskazane zwykle przez chorych samych, na jakiś czas przytłumić.

Gdy udało się cel taki osiągnąć, wtenczas chory uznanym bywa za zdrowego bez względu na to, czy choroba ta rychlej lub później, często w innym rodzaju ale w niebezpieczniejszej formie wystąpi, bez względu na późniejsze, szkodliwe działanie na całość ustroju chorego użytych niby to lekarstw, nieraz najsilniejszych trucizn.

W dzisiejszem alopatycznem leczni-

ctwie uznaje się teoretycznie znajdującą się w człowieku przyrodzoną siłę samoleczącą, ale w praktyce nic się nie działa; w każdym razie czyni się za mało, aby się można w istocie przyczynić do obudzenia i rozwinięcia tej siły; przeciwnie, pod wpływem coraz to większej liczby nowomodnych chemicznych środków, bywa krew zanieczyszczoną, układ nerwowy osłabiony, co pociąga za sobą tylko osłabienie, a często zupełne przytłumienie naturalnej siły życiowej chorego.

Wedle zupełnie odmiennych zasad postępuje homeopatja.

Hahnemann, twórca tego sposobu, opiera punkt ciężkości swej nauki na tem, że życie i zdrowie człowieka zależy od czysto duchowej siły żywotnej, a nie od przyrodniczo-cielesnej. Choroba wydaje się mu jedynie jako rozstrój tej czysto duchowej siły żywotnej człowieka, którą podnieść można przez zastósowanie najdrobniejszych leczniczych dawek. Przy wyborze owych lekarstw kierował się Hahnemann tą zasadą, że przy poszczególnej chorobie zawsze takiego środka użyć trzeba, który zastósowany w większej dawce na ustroju wytwarza równy chorobliwy skutek. ,,Równe przez równe" czyli ,,podobne przez podobne", zkąd pochodzi nazwa całej metody od wyrazu homoion eos (podobne).

Choroba naturalna ma być wypędzoną przez sztucznie wytworzoną.

Podczas gdy Hahnemann osobiście prawie żadnego względu nie bierze na naturalno-cielesną siłę leczniczą ustroju człowieczego, bywa jednakowoż takowa uznawaną przez dzisiejszych homeopatów i mniej lub więcej stósowana, a mianowicie pod wpływem t. zw. naturalnego lecznictwa.

Naturalne lecznictwo wzięło swój początek od stosowania do leczenia wpływu wody na ustrój człowieczy. Metodycznie począł się najpierw posługiwać tym sposobem zwyczajny wieśniak Priessnitz. Sposób ten był początkowo stósowany nader jednostronnie i surowo; później wydoskonalony został przez mężów naukowo wykształconych do powszechnie ulubionego dziś systemu. Można przypuszczać, że czynniki lecznicze tego sposobu należycie są znane.

Podczas gdy wodą leczący początkowo mniej względu brali na djetę chorych, połączyli jednakowoż nareszcie metodę swą coraz to ściślej i systematyczniej, z prostem a często zupełnie wegetaryjnem odżywianiem się.

Prócz wody, używanym bywa, jako szczegółowy czynnik leczniczy, odżywianie się wyłącznie owocami; dalej umiejętne stósowanie powietrza, słońca, ruchu, często też magnetycznej siły.

W ostatnim dziesiątku lat wyrobiła się metoda nazwana naturalną czyli krótko fizjatrją.

Sposób ten opiera się na następującej podstawie: Ustrój człowieczy tworzy, w zdrowym stanie, pewną ściśle połączoną całość harmonijną. Nie jest zatem możliwem, iżby cierpiał pojedynczy narząd bez równoczesnego, mniej lub więcej, odczuwania tego przez cały organizm. Przy leczeniu chorego jest zatem pierwszą i najważniejszą zasadą, zawsze rozpoczynać od działania na cały ogólny ustrój, a potem dopiero, niby dodatkowo, na poszczególne organa chore. Przedstawiciele tego kierunku upatrują pierwszą i najważniejszą przyczynę każdej choroby w nagromadzeniu się w ciele materyj obcych. Po wydaleniu tych więc usuwa się chorobie warunki istnienia.

W ostatnim czasie wytworzyło się dużo systemów tz. naturalnego lecznictwa, których niepodobna na tem tu miejscu szczegółowo rozbierać. Odróżniają się przeważnie tylko przez to, iż jeden system większy kładzie nacisk na ten, drugi zaś na inny czynnik leczniczy. X Kneipp np. stosuje przeważnie zimną wodę i zioła, Kuhne zaś ciepłą wodę i djetę wegetaryjną, Rikli powietrze i słońce, niektórzy zaś przeważnie zioła lekarskie, inni nawet tylko poszczenie.

Każdy, kto dotąd ,,Przewodnika Zdrowia" z uwagą czytał, przyznać musi, że zasadniczo nie potępiliśmy żadnego z wyżej wymienionych kierunków w lecznictwie — ale zarazem musi też odeprzeć twierdzenie, żeśmy się byli związali z pewnym systemem, jak np. homeopatją.

Byłoby to z naszej strony niewłaściwością, gdyż jesteśmy wraz z alopatami zdania, że dotąd jeszcze żadnego racjonalnego sposobu leczenia nie posiadamy, którymby równomiernie się można posługiwać. Sądzimy, że takowy wyrabiać się tylko może z uwzględnie-

niem wszelkich zdrowych myśli, jakie w każdym dziś stósownym systemie się znajdują. Jesteśmy też zdania, że nie najpośledniejsze znaczenie odda się takim naturalnym czynnikom leczniczym jakimi są: zioła lekarskie, magnetyzm życiowy i hypnotyzm. Póki to zaś nie nastąpi, starać się będziemy przestrzegać przedewszystkiem przed zwykłą dziś jednostronnością jakiegokolwiek sposobu lecznictwa, bo pismo nasze ma być prawdziwym przewodnikiem zdrowia.

Ale to bynajmniej nie jest głównym naszym celem. Dążymy bowiem do tego, aby organizm nasz uczynić odpornym przeciw wszelkim szkodliwościom; głównem staraniem naszem jest, aby chorobom w ogóle zapobiegać w tem przeświadczeniu, iż:

Najmniejsze zapobieżenie chorobie więcej warte — niż funt leków.

Pościć, to zdrowo!

Zasada odmawiania sobie pokarmu jest tak starą jak ludzkość. Stare żydowskie prawo przepisuje wiele postów. Wiemy, że Mojżesz i Eliasz częściej pościli; Jan Chrzciciel udał się na puszczę, gdzie także pościł w celu przysposobienia się na wysokie swe posłannictwo; Chrystus Pan zaś pościł nawet przez 40 dni, przygotowując się na publiczne swe wystąpienie. Dla pierwszych więc chrześcijan post nie był nowością; przyjęli go od żydów i innych starożytnych narodów.

Dziś ścisłe zachowanie postów należy do wyjątków, gdyż przyzwyczajenia codzienne nie pozwalają na to. Większa część ludzi przyjmuje pokarm nowy, zanim poprzedni został strawiony; w ten sposób postępujący jadają często nawet 5 razy na dzień i to pokarmy mięsne, zwykle solą i korzeniami przesycone. Ścisłe zachowanie postu wydaje się im zatem niemożliwem, a w razie, gdy im lekarz to przepisze, wtenczas myślą, że już umrzeć muszą. Nic dziwnego, że umysł i rozum ludzi takich jest nader tępym i ociężałym i nie mogą oni pojąć myśli głębszej i dalszej; obudza się w nich zmysłowość i drażniąc ich prowadzi do zupełnego zdenerwowania. Nawet w chorobach gorączkowych, gdzie zwykle apetytu braknie, największem staraniem ich, jako też ich otoczenia, jest zwykle tylko dobre jadło i picie, niby dla posilenia. Ztąd też pochodzi, że pomiędzy miljonami ludzi ledwo dziesięciu dożyje, w czerstwości i zdrowiu, sędziwego wieku, że wreszcie nie umierają na uwiąd starczy, ale wskutek chorób powodowanych nienaturalnem i zbytkownem życiem a szczególnie przesyceniem żołądka. Dlatego w obecnej chwili wielkiego postu, zwracamy uwagę na wywody nasze w num. 2. 3. i 4. r. z. i powtarzamy z naciskiem, że pościć, to zdrowo.

Wychowanie dzieci nerwowych. *)

Dr. Krafft-Ebing, jeden z najznakomitszych współczesnych psychiatrów i lekarzy chorób nerwowych, zaleca następujący sposób wychowywania dzieci nerwowych:

Dzieci nerwowe powinny przebywać jak najwięcej na świeżem powietrzu, najlepiej na wsi lub na wybrzeżu morskiem. Jaskrawe wrażenia zmysłowe, gorąco, huśtanie się, większe podróże są dla nich szkodliwe. Zawczasu należy je hartować zmywaniem ciała chłodną wodą. Pożądane są pokarmy posilne, mieszane**), wiele nabiału z wykluczeniem herbaty, kawy, gorących (alkoholicznych) napojów. Obok troskliwego dbania o zdrowie fizyczne, unikać należy pieszczotliwości i zniewieściałości.

Wiele dzieci nerwowych trudno usypia, a w nocy budzą się wśród objawów przestrachu. Takie nie powinne same sypiać i w niezupełnie ciemnym pokoju. Narkotyczne środki usypiające byłyby tu szkodliwe. Kąpiel letnia pod noc, chłodna i należycie przewietrzona sypialnia wystarczą, aby sen spokojny spowodować.

Bardzo staranną należy zwrócić uwagę na dzieci nerwowe w okresie dojrzewania. Gdy okażą się objawy chorobliwe, jak n. p. blednica, brak apetytu, bezsenność lub sen niespokojny, należy zasięgnąć natychmiast porady lekarskiej. Zwłaszcza dziewczęta oszczędzać należy w okresie rozwoju płciowego i mieć w czujnej opiece. U takich

*) Rozprawka niniejsza umieszczoną była w pismach „Gazeta Lwowska“ i „Rodzina i Szkoła“.

**) Jesteśmy zdania, że dzieci, zwłaszcza nerwowe, wcale żadnego mięsa dostawać nie powinny. (Przyp. Red.)

dzieci często zbyt wcześnie obudza się popęd płciowy, a w tym wypadku wydarzyć się mogą zboczenia płciowe, straszne w swych skutkach. Jakżeż zapobiedz temu niebezpieczeństwu? Przedewszystkiem usuwać należy wszystko, coby mogło obudzać zmysłowość. Zbyt obfite i wykwintne pożywienie (mięsa, buljony! Przyp. Red.), napoje wyskokowe (piwo, wino, konjak) i pobudzające (kawa, herbata, ostre potrawy), długie siedzenie w izbie, życie miejskie, czytanie romansów, tańce, zawczesne wprowadzenie w towarzystwa osób starszych, są w tym wypadku szkodliwe i niebezpieczne.

Umiarkowany sposób życia, wiele ruchu, życie na wsi z zabawami i rozrywkami wiejskiemi, częste kąpiele i zmywania zimną wodą, -- oto środki wzmocnienia ciała i obyczajności.

Rodzice i wychowawcy, zwłaszcza w większych miastach, bacznie uważać na to powinni, z kim młodzież się styka i obcuje. Wczesne rozpoznanie i leczenie zboczeń płciowych, jest rzeczą domowego lekarza, o ile rodzice sami nie zapobiegną złemu.

Bardzo ważnym i skutecznym czynnikiem w zwalczaniu nerwowości jest rozsądne wychowanie. Zarówno za wielka surowość, jak pobłażliwość i czułostkowość wobec dzieci nerwowych są szkodliwe. Gdy sami rodzice takich dzieci są nerwowi, histerycy i hipochondrycy, jest rzeczą pożądaną, aby wychowanie dzieci nie odbywało się w domu rodzicielskim, lecz pod okiem doświadczonego i rozumnego wychowawcy (pedagoga). Dzieci, chowające się przy nerwowych rodzicach, objawiać będą, wskutek naśladownictwa, te same wady, które ciężą na rodzicach. Umieszczanie dzieci takich w pensjonatach również nie byłoby odpowiednie, bo one wymagają postępowania, zastósowanego do ich indywidualności, a w okresie rozwoju płciowego bardzo czujnej opieki. Życie wielkomiejskie jest dla dzieci nerwowych niekorzystne.

Bardzo wcześnie musi rozpocząć się u dzieci nerwowych kształcenia uczuć i charakteru. Umysł dzieci należy wzmocnić, zwalczać gwałtowne wybuchy afektów stanowczością, a w razie potrzeby nawet surowością, łagodzić wrażliwość ich i sentymentalność, ćwiczyć w panowaniu nad sobą, przyzwyczajać od dzieciństwa do posłuszeństwa i skłaniać do spokojnego pojmowania życia i stosunków ludzkich. Zawczesne rozbudzanie fantazji, bajkami i opowieściami strasznemi, jest zgubne, — lekturę (czytanki) należy starannie dobierać.

Wiele dzieci nerwowych okazuje niezwykły rozwój umysłowy (intelektualny), często zawczesny, a wtedy trzeba go miarkować. Gdy rozwój czynności umysłowych jest zbyt powolny, należy być cierpliwym. Przeciążania mózgu bacznie unikać należy. Dzieci nerwowe potrzeba, o ile można, późno posyłać do szkoły i nie obarczać ich godzinami dodatkowemi języków, muzyki i t. p. Dzisiejsze gimnazja nie są stósowne dla dzieci nerwowych, ani zawody naukowe. Łatwe zawody praktyczne, zawody techniczne zalecamy, (szczególnie ogrodnictwo! Prz. Red.) oto zajęcia dla takich dzieci. Gdyby przysposobiono je do życia wiejskiego, byłoby o wiele mniej chorób nerwowych. Najgorsze są następstwa, gdy zniewala się dzieci nerwowe do takich studjów i do takiej pracy, do której nie mają zgoła ochoty. Wybór zawodu powinien być zastósowany do osobistych (indywidualnych) zdolności dzieci i osobistego ich upodobania. Wiele osób nerwowych czuje się w życiu nieszczęśliwemi wskutek niestósownego wyboru zawodu, a często upada fizycznie i moralnie. Zawody, wymagające wielkiego natężenia umysłowego lub fizycznego, albo zmuszające do długiego siedzenia, wielkiej odpowiedzialności, są dla osób nerwowych zupełnie nieodpowiednie i to powinno być wskazówką dla rodziców i wychowawców w wyborze i przeznaczeniu zawodów swym wychowankom.

Miecz. Bar.

Dla kandydatów na łysych

kilka uwag pożytecznych.

Niejeden, który ciężką miewał nieraz głowę, o nocy księżycowej wracając do domu, — spostrzega z czasem, ku niemałemu zdziwieniu, że mu coraz lżej na głowie. Zrazu pociesza się myślą, iż mu wkrótce znajomi nie będą mogli zarzucać, jak dawniej, że mu się kurzy z czupryny, ale korci go jednak wschodzący na miejscu czupryny księżyc, i wzdycha biedak pokryjomu do

czasów, kiedy bez księżyca na głowie, a za to z bujną czupryną, spędzał wesoło chwile tam, gdzie to jedli, pili, tańczyli!

Z rozpaczy gotów wtedy niejeden i Chińczykiem zostać i chodzić z warkoczem, byleby nie potrzebował paradować swą łysiną. Ale nie nabyć mu cudem chińskiego warkocza, ba, choćby nawet daną mu była ta możliwość pod warunkiem, że prowadzić będzie życie umiarkowane na wzór kosookich Azjatów, nicby na to nie pomogło. Bo jakże ma obywać się zupełnie bez wina, piwa i wódki, jak czynią Chińczycy?!

Probuje tedy różnych środków i środeczków na porost włosów, zakupuje całe baryłki wódek i rozmaitych płynów, stosy pudełek z maściami, pomadami, tynkturami, smaruje łysinę jak woźnica oś skrzypiącą, ale nic to nie pomaga. Włosów jak nie ma, tak nie ma! Zbogacił aptekarza — nic więcej!

Wreszcie przypomina mu się, że istnieje też przecie lecznictwo naturalne. Przysłowie dawne mówi: jak bieda, to do żyda! Tak i niejeden, używszy świata, postanawia zwrócić się w ostateczności do lecznictwa naturalnego, ale oczywiście wymaga, aby mu ono pomogło bezwarunkowo i w jak najkrótszym czasie. Jeźli woda leczy, to niechże mi pomoże do odzyskania włosów, powiada łysy, no, albo niech wreszcie w inny sposób okażą lekarze, sposobem naturalnym leczący, swą sztukę. Skoro tego nie potrafią, to widać ich sztuka do niczego.

Wytłomacz-że potem, biedny lekarzu, takiemu jegomości, że co przez lata całe lekkiego życia zniszczył, nie ma się naprawić przez parę dni! Wytłomacz mu, że nie może mu nikt dać maści jakiejś cudownej, coby w 3 dni wróciła na bujną czuprynę, maści działającej na pewno, nie wymagającej nawet na czas kuracji powstrzymania się od zwykłego trybu życia, od chodzenia do piwiarni i knajpek i używania niszczącego organizmu alkoholu!

Ażeby się tacy panowie, którzy po różnych daremnych usiłowaniach usunięcia łysiny zwracają się w końcu do lecznictwa naturalnego i wykonawców jego chcą zaszczycić swą klientelą, nie łudzili niepotrzebnie, aby wczas sami lub za pośrednictwem znajomych mieli sposobność pouczyć się o stanowisku, jakie zajmuje lecznictwo naturalne w sprawie wyłysienia, zestawił Dr. med. Walser, lekarz-kierownik zakładu leczniczego w Wilhelmshöhe p. Cassel, następujące przepisy i wskazówki:

Wypadanie włosów, jak zaznacza przedewszystkiem Dr. Walser, zależy od ogólnego stanu ustroju naszego, u tych więc mianowicie wypadają włosy obficie, w których ciele obieg soków doznaje przeszkody. Ludzie dobrej tuszy, jedzący i pijący za wiele, zwykle wcześnie łysieją, bo za dużo mają we krwi ostrych kwasów.

Życie umiarkowane jest koniecznem dla utrzymania bujnego porostu włosów. Pożywienie więc powinno być tego rodzaju, aby nie wytwarzało dużo kwasów, należy jadać warzywa i jarzyny, owoce, chleb razowy, kaszę owsianą, należy unikać wina, piwa, wódki, rostbefów, beefstaeków, ostryg itp.

Czystość ciała zewnętrzna jest konieczną. Częste kąpiele słoneczno-powietrzne bardzo wzmacniają włosy. Wynika ztąd, że nie należy nosić ciężkich kapeluszy. Korzystnem jest zmywać trzy razy w tygodniu głowę ciepłą wodą (o 22 stopniach R.), ale bez wszelkich przymieszek, jak otręby migdałowe itp. Raz w tygodniu można głowę umyć białkiem jajka kurzego; pozostawiwszy białko przez godzinę we włosach zmywa się potem głowę letnią wodą, i dobrze ją wysusza, gdyż wyszedłszy na świeże powietrze z wilgotną głową, szkodzi się włosom. Czesać należy włos codziennie nasamprzód rzadkim grzebieniem, następnie dopiero gęstym, nigdy zaś gwałtownie nie przesuwać grzebienia przez włosy.

Oto szereg przepisów, na które zważać należy każdemu, szczególnie zaś tym, którym czupryna rzednąć zaczyna, jeśli chcą nie stracić włosów do reszty.

Dalej ostrzega jeszcze Dr. Walser przed różnemi rzeczami, które szkodzą włosom. I tak, przedewszystkiem przed smarowaniem włosów jakiemikolwiek pomadami. Już samo układanie włosów do sztucznego położenia szkodzi im, wstrzymując wzrost, nadto korzonki włosów tracą na sile przez owe smarowidła. Potrzebne zwilżanie, stłuszczanie owych korzonków, podejmuje natura sama za pomocą gruczołków tłuszczowych.

Nagła zmiana zimnego a gorącego powietrza, podobnie jak dla zębów, jest i dla włosów szkodliwą.

Że spoconą głową nie należy więc nigdy wychodzić, nie wytarłszy poprzednio starannie włosów.

Przy spuszczaniu włosów u fryzjera lepiej nie pozwolić na używanie szczotki walcowej, bo niewiadomo, co za różne zarazki chorób na takim walcu się znajdują. Zbyt częste obcinanie włosów szkodzi ich wzrostowi. Kobiety mają zazwyczaj piękniejszy włos, bo przyczynia się do tego to, że nie obcinają go tak często, jak mężczyzni.

Farbowania włosów unikać należy. Dr. W. przytacza wypadek, że włosy farbowane pewnej pani, w towarzystwie na wieczorku pod wpływem światła, nabrały koloru jasno-zielonego. Wyglądała mimowoli jak nimfa wodna! Gdy paniom zbyt bujnie wyrasta meszek na licu, radzi Dr. Walser oddalić go nie maściami smołowemi, ale za pomocą elektryczności. (Szczegółowe wskazówki zastósowania tu elektr. podamy później. Przyp. Red.)

Dodajmy jeszcze, że Dr. W. radzi unikać wszelkich gwałtownych wzburzeń krwi, bądź to wskutek trosk i kłopotów, bądź z innych powodów — n. p. z nadmiaru podniecań zmysłowych — gdyż krew zbyt gwałtownie krążąca w naczyniach podskórnych głowy, niszczy korzonki włosów, a będziemy mieli dokładny obraz postępowania potrzebnego do zachowania bujnego porostu włosów, a przynajmniej do powstrzymania rażącego wypadania ich.

Przestrogi i rady.

Dla kolarzy podaje Dr. Herschell, znakomity specjalista w chorobach serca, a zawołany kolarz, następujące rady:

1. Do jazdy należy używać małej przenośni koła.

2. Siedzieć prosto, aby płuca mogły się należycie rozszerzać.

3. Szczególną uwagę zwracać trzeba na odżywianie się; wystrzegać się należy przeładowania żołądka ciężkiemi potrawami, jak beefsteakami, oraz wszelkiemi drażniącemi pokarmami lub napojami alkoholowymi.

4. Skoro jeździec odczuwać zacznie, choćby najlżejsze utrudnienie przy oddechaniu, lub ucisk w piersiach, powinien natychmiast zeskoczyć z koła! Powinno to być w ogóle najgłówniejszą zasadą.

Masło kokosowe znajduje coraz większe rozpowszechnienie. Jestto tłuszcz wytłoczony z jądra orzecha kokosowego. Palmy kokosowe rosną przeważnie w Afryce i na wyspach polinezyjskich. Jądro tworzy się w orzechu podczas dojrzewania przez stężenie mleka, znajdującego się w takich orzechach. Masło z mleka kokosowego jest równie smaczne, jak z krowiego. Gdy zaś nie ma w niem prawie żadnych olejków eterycznych i wolnych kwasów tłuszczowych, dla tego ma przed masłem zwierzęcem ważne zalety. Dla osłabionych i chorowitych ludzi jest nader pożytecznem. Zwyczaj używania masła kokosowego do mięsa rozpowszechnił się szczególnie wśród niemieckich żydów, ponieważ talmud nie pozwala im wogóle używać nabiału razem z mięsem. Używanie masła kokosowego powinnoby u nas zwłaszcza teraz w poście więcej być zaprowadzonem. Funt kosztuje tylko 60—65 fen. Na polecenie zasługuje fabryka Müller & Söhne w Mannheimie, mająca filją w Berlinie przy Kronenstr. 56.

Rozmaitości.

Lecznice dla pijaków. Pijaństwo jest jedną z głównych przyczyn niedoli ludzkiej. Dla ratowania nieszczęśliwych nałogowców mają protestanci w Niemczech już 18 schronisk. W ostatnim czasie utworzył się komitet, którego celem będzie urządzanie katolickich lecznic dla alkoholików. My Polacy, wedle obliczeń prawdopodobnych, przepijamy rocznie 14 miljonów marek! — Za to też jesteśmy tak ubodzy, że o urządzaniu podobnych lecznic dla naszych pijaków ani nawet mowy nie ma.

Starajmy się zatem przynajmniej jednę — może największą — przyczynę pijaństwa zwalczać. Jestto nienaturalne lub niedostateczne pożywienie, o czem później szczegółowo.

Takie schroniska mają nieszczęsnym nałogowcom dać sposobność prawidłowo się wyleczyć, a mianowicie przez odpowiednie odżywienie i stósowny wpływ na zmarniały ich umysł. Wedle dokonanych badań udało się dotychczas przeszło 30 na sto alkoholików w takich schroniskach zupełnie wyleczyć.

Przyszłość elektryczności. Jest

to tylko kwestyą czasu -- twierdzi Edison — kiedy lokomotywa parowa ustąpi wagonom elektrycznym. Elektryczność zrobiła pierwszy znaczny postęp w kierunku wyparcia pary, pokonując takie zadania, jakie jej nastręczyły dwa długie tunele zbudowane pod miastem Baltimore, gdzie silne motory elektryczne ciągną całe pociągi, nawet ciężarowe, wraz z lokomotywami na przestrzeni 6—7 mil angielskich.

Zaprowadzenie lokomotyw elektrycznych będzie jednak najważniejszem dla ukształtowania się przedmieści naszych miast. Przysłowie ,,czas to pieniądz" — to tylko kawałek filozofji. Jeżeli się bliżej przypatrzymy potrzebom naszych olbrzymio wzrastających miast wówczas przysłowie to niezmiernie rozszerza swe znaczenie. Czas, to zielone błonia i szemrzące potoki, czyste powietrze, mleko masło i jaja, to życie, zdrowie i szczęście dla źle odżywianych, źle mieszkających niewykształconych warstw, które nasz system społeczny i przemysłowy zmusza pędzić życie w najemnych koszarach, piwnicach i norach Jeżeli ojciec takiej rodziny robotniczej, jakich tysiące ślęczy w kątach robotniczych wszystkich miast fabrycznych, będzie w stanie co wieczór dostać się do swej chaty wiejskiej odległej o 30 mil od miasta, w ciągu 5 minut za cenę 10 fenigów, to będzie bardzo ładny krok naprzód, do rozwiązania tej brzydkiej kwestyi pomieszkań robotniczych.

Niemieckie wychowanie szkolne. Profesor getyngski Dr. Krause, rozwodzi się w następujący sposób o szkolnem wychowaniu w krajach najbardziej niby ,,ucywilizowanych":

,,Chłopiec niemiecki, wstępujący do szkoły, uczyć się musi nasamprzód milczenia i siedzenia spokojnie. Następnie przez lat 10 po 6 godzin dziennie w szkole, a nadto przez 3—4 godzin w domu, a więc średnio przez 10 godzin dziennie, zajmuje się głównie rozwikłaniem gmatwianin językowych. Następstwem tego zajęcia w okresie rozwojowym, jest przerost mózgu i zbytni napływ krwi do niego, nieczynność mięśni i upośledzenie delikatniejszych czynności zmysłowych. Ręce wskutek wyłącznego używania ich do pisania, stawszy się niezgrabnemi, w sali sekcyjnej, przy nauce medycyny, zrazu zaledwie zdołają nawlec igłę lub zrobić węzeł. Oczy, używane do czytania złego druku, stają się krótko widzącemi. O wiele gorszą jeszcze jest utrata zdolności spostrzegawszej, nieodłączna od nienależytego używania najważniejszych organów zmysłowych.

Powiadają niektórzy, że uczniowie wcale nie są przeciążeni; jeżeli to prawda, dlaczegoż z każdym rokiem życie i pobyt w szkole staje się dla nich bardziej nieznośne? Nie dzieje się to wyłącznie z powodu wielkiej ilości godzin nauki, lecz głównie z powodu przymusu uczni zajmowania się ciągłego przedmiotami, które dla nich powabu nie mają; instynkt bowiem powiada uczniom, że cała masa rzeczy nagromadzona w ich pamięci nie zda im się na nic w życiu późniejszem. Jedynem, co pobyt w szkole w ostatnich latach czyni znośnym, jest nadzieja uwolnienia się od przymusu, i widoki, że nastanie czas, w którym każdy zdoła pracować w tem, co go zajmuje. Utrata zdolności spostrzegawczej naraża na szkodę największą przyszłego medyka, który na wszechnicy zdolności tej na nowo nabywać musi. Ale nie jest to obojętnem i dla teologa, prawnika, filologa. Dla nich pewien stopień ógólnego wykształcenia przyrodniczego równie jest potrzebny, jak dla medyka. Tyczy się to także gimnazjów realnych, szkół żeńskich i to nietylko niemieckich, ale wszystkich krajów nibyto cywilizowanych.

Szkoła dla matek ma być wkrótce otworzoną w Medjolanie. W czwartek i niedzielę każdego tygodnia ma być udzielaną nauka, tak mężatkom jak panienkom od 17 roku życia, co do następujących przedmiotów: Ogólna nauka pielęgnowania zdrowia, zdrowotność dzieci, główne zasady ich wychowania i prawo familijne. Znakomicie! Oby tak nasze rodzicielki przyszłego pokolenia, same o własnych siłach podobne szkoły założyły, gdzieby młode matki jako też osoby takie, które niemi chcą zostać miały sposobność do pouczenia i przygotowania się do spełnienia należycie tego najtrudniejszego ich zadania. Od tego bowiem zawisła nasza przyszłość i nasza prawdziwa wolność, jako też szczęście ludzi wogóle.

Naturalne leczenie zwierząt. Już od roku wychodzi w Niemczech pismo, poświęcone leczeniu zwierząt do-

mowych w naturalny sposób. Wydawca pisma tego przeniesie się w krótce do Berlina, a zamyśla otworzyć tu zakład, w którym rolnicy i młodzi weterynarze będą się mogli kształcić teoretycznie i praktycznie w lecznictwie naturalnem zwierząt domowych.

Z pamiętnika pedagoga. Przegląd pedagogiczny niemiecki przytacza, jako fakt wiarogodny, cyfry z pamiętnika nauczyciela wiejskiego, niedawno zmarłego. Nauczyciel codziennie z wielką skrupulatnością zapisywał wszelkie kary pedagogiczne, jakiemi obdarzył swych uczniów; kary te, zebrane w ciągu 50 lat, przedstawiają następną bockowską mozaikę: 227,770 zadań do przepisania po kilkanaście razy, lub wyuczenia się na pamięć, oprócz zwykłych lekcyi; 10,000 targań za uszy; 136,000 łap; 911,000 kijów; rózgami w ciągu 50 lat ćwiczył 121,000 uczniów; do kozy wsadził 209,000; na kończastej desce klęczało 6,000; w oślą czapkę ubranych było 5,000; uwiązanych na sznurku 1,700 itpt. Nie zaszkodziłoby, aby Towarzystwo, czuwające nad dolą zwierząt, opiekę swą rozciągnęło i nad szkółkami wiejskiemi — znalazłby się tam jeszcze i dziś niejeden wyznawca plag i kułaków, nie lepszy od furmana, co się znęca nad koniem.

Piśmiennictwo.

Rodzina i Szkoła, (miesięcznik wychodzący we Lwowie), umieściła w ostatnim swym numerze artykuł p. t. ,,Wskazówki dla matek o pielęgnowaniu zębów u dzieci" napisany szczegółowo dla ,,Przew. Zdr." a umieszczony przez nas w num. lipcowym 1896. Nie znajdujemy w tem nic dziwnego, jak jedynie wzmianka, iż artykuł ten ,,zasługujący na powtórzenie" przedrukowano z num. 1go z r. b. ,,Ameryki", tygodnika wychodzącego w Toledo.

P. Montegazza. *1. Wiek nerwowy*, z włoskiego, przełożył Jakób Wollerner. *2. Jak dożyć sędziwego wieku?* Przekład K. O. Nakładem W. Zukerkandla w Złoczowie. Cena każdego tomiku 50 fen. Dziełka znanego włoskiego lekarza zasługują na jak największe rozpowszechnienie, mianowicie, że tłomaczenie jest dobre, a cena przystępna biblijoteki powszechnej.

Prof. Dr. Noll. *Historya naturalna człowieka (Antropologja).* Objaśniona 108 rysunkami oraz jedną tablicą kolorową, z uwagami o pielęgnowaniu zdrowia. Nakład M. Arcta w Warsz. Cena 2 M.

,,Podanie złotych prawideł życia na drodze samopoznania, wypełnienie ich oraz wskazywanie ich innym" jest oto wedłe autora celem dziełka tego. W zupełności podzielamy zdanie tłomacza, że książka drobnej objętości, ale w treść wielce zasobna, powinna licznych znaleść zwolenników.

Dr. Józef Tchórznicki. Pilne sprawy higjeniczne. Warszawa. E. Koliński. Cena rs. 1.

Po serdecznej przedmowie do czytelników, autor opracował umiejętnie i treściwie następujące rozdziały:

Higjena świątyń. — Czyszczenie pieniędzy. — Kilka słów w kwestyi ,,desynfekcyi." — Spluwaczka higjeniczna. — O rzezi i rzeźniach. — Użycie materjałów torfowych w szpitalach. — Sanitarny stan pociągów. — Odzież i akcesorja szpitalne. — Dyfteryt i kwarantany. — Handel starzyzną. — Letnie mieszkania w dworach obywatelskich. — Nasze rzeczki. — Nasze wody mineralne i stacje klimatyczno-leśne. — Las i zdrowie. — Autor miał na widoku przeważnie stosunki prowincjonalne. Dzieło to polecamy gorąco naszym czytelnikom.

Die Unkeuschheit, ihre Ursachen, Folgen u. wirksame Bekaempfung. Heilung der Onanie u. ihrer Folgen. Ein Mahnwort an die erwachsene Jugend, an Eltern u. Lehrer von W. Siegert. Preisschrift des Deutschen Bundes der Vereine f. Gesundheitspflege u. für arzneilose Heilweise. Berlin, Verlag v. W. Möller. Cena 75 fen.

Autor doszedł już pewnej sławy z popularyzowania, szczególnie lecznictwa naturalnego. Zapewne nie dla wyznaczonej nagrody, ale dla sprawy samej wziął udział w rozpisanym konkursie opracowania tematu tak trudnego, jakim właśnie jest: ,,Lubieżność, onanja i następstwa tychże". Praca ta uzyskała pierwszą nagrodę, bo też jest napisaną treściwie, zrozumiale dla każdego i z pewną miłością chrześcijańską. Miłoby nam było ujrzeć podobne dziełko w polskiem języku dla naszej młodzieży i dla polskich rodziców, i opiekunów.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.